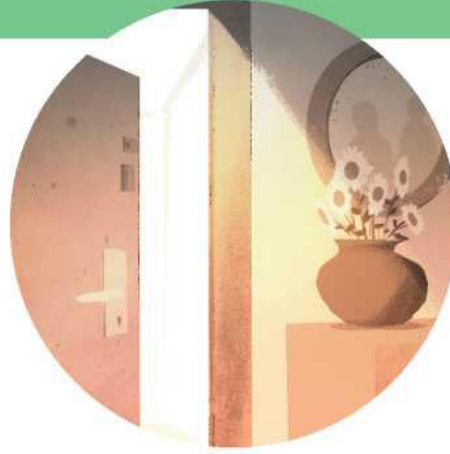


Depresyon: Bilmeniz gerekenler neler?

Kendinizin veya tanıdığınız bir kişinin depresyonda olabileceğini düşünüyorsanız, okumaya devam edin.

Depresyon nedir?

- Depresyon, süregelen bir üzüntü ve günlük işlevlerinizi en az iki hafta boyunca yerine getirememe ile beraber normalde yapmaktan keyif aldığınız etkinliklere olan ilginin kaybolması ile tanımlanan bir hastalıktır.
- Ek olarak, depresyonda olan insanlarda genellikle enerji kaybı, iştah değişikliği, daha az ya da çok uyuma, kaygı, konsantrasyon azalması, kararsızlık, huzursuzluk, değersiz, suçlu ya da umutsuz hissetme, kendine zarar verme veya intihar düşünceleri gibi durumlardan bazıları görülmektedir.
- Herkesin başına gelebilecek bir durumdur.
- Bir belirti ya da zayıflık değildir.
- Konuşma terapileri veya antidepresan ilaç kullanımı veya bunların bir kombinasyonu ile tedavi edilebilir.



UNUTMAYIN:
Depresyon,
tedavi edilebilirdir. Eğer
depresyonda olduğunuzu
düşünüyorsanız
yardım isteyin.

Depresyonda olduğunuzu düşünüyorsanız ne yapabilirsiniz?

- Güvendiğiniz biri ile duygularınız hakkında konuşun. İnsanların çoğu, kendilerini önemseyen biriyle konuştuğundan sonra daha iyi hissetmektedir.
- Uzmanlardan yardım isteyin. Sağlık çalışanı veya doktorunuz başlamak için iyi bir yerdir.
- Doğru bir yardım olarak daha iyi olabileceğinizi unutmayın.
- İyi olduğunuz zamanlarda yapmaktan hoşlandığınız etkinlikleri yapın.
- Bağlarınızı koruyun. Aileniz ve arkadaşlarınızla iletişiminizi koparmayın.
- Kısa bir yürüyüş bile olsa düzenli olarak egzersiz yapın.
- Düzenli yeme ve uyku alışkanlıklarına sadık kalın.
- Depresyonda olabileceğinizi ve beklentilerinizi değiştirebileceğinizi kabul edin. Genellikle eskisi kadar kendinizi yeterli hissedemeyeceğinizi unutmayın.
- Alkol kullanımından kaçının veya alkol kullanımını kısıtlayın ve uyuşturucu kullanmaktan kaçının. Bu alışkanlıklar depresyonu kötüleştirebilir.
- Eğer intihar etme düşünceniz varsa hemen yardım almak için biriyle iletişime geçin.